

## Kontak dengan Alam Sebagai Media Peminimalisir Mengatasi Stres Ringan

Nia Azizunnisa

Universitas Islam Negeri KH. Abdurrahman Wahid Pekalongan, Indonesia

Email: [niaazizunnisa82@gmail.com](mailto:niaazizunnisa82@gmail.com)

Alamat: Jl. Kusuma Bangsa, No. 9, Panjang Baru, Kota Pekalongan

Korespondensi penulis: [niaazizunnisa82@gmail.com](mailto:niaazizunnisa82@gmail.com)

**Abstract:** *This article discusses contact with nature as a medium to minimize mild stress. At a mild level, stress can actually increase the enthusiasm for life in fighting challenges, but if stress increases to a more severe level, it can cause nervous tension, and have an impact on suffering not only physically, but also our soul (mind). The aim of this research is to increase awareness of the importance of contact with nature for mental health. This research uses qualitative research methods, including in the library research category, so in the process of collecting data, the author collects data in the form of information through literature. The results of this research are that contact with nature can minimize mild stress for some people. Activities in nature, such as mountain climbing, camping, or simply walking in the forest, are believed to have therapeutic effects that can improve mental well-being. Nature can have a positive impact on health and well-being. One application can be implemented is through natural schools, nature-based schools which aim to restore essential human values that are one with nature. In nature schools, students are free to interact with the outdoors. Students look cheerful and enjoy learning without any pressure and school does not become a boring prison. This is the most important thing, so that children do not get stressed and bored easily.*

**Keywords:** *Natural Therapy, Mild Stres, Mental Health, and Natural School*

**Abstrak:** Artikel ini membahas tentang alam sebagai media peminimalisir mengatasi stres ringan. Dalam tingkat ringan, stres justru dapat meningkatkan kegairahan hidup dalam melawan tantangan, tetapi bila stres semakin meningkat pada tingkat yang semakin berat, dapat menimbulkan ketegangan syaraf, dan berdampak pada penderitaan tidak hanya fisik, tetapi juga jiwa (batin) kita. Tujuan penelitian ini yaitu untuk meningkatkan kesadaran akan pentingnya kontak dengan alam bagi kesehatan mental. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif termasuk dalam kategori penelitian pustaka (*library reseacrh*), maka dalam proses pengumpulan datanya, penulis menghimpun data berupa informasi melalui literature-literatur Hasil penelitian ini yaitu kontak dengan alam mampu meminimalisir stres ringan bagi sebagian orang. Aktivitas di alam, seperti mendaki gunung, berkemah, atau sekadar berjalan-jalan di hutan, dipercaya memiliki efek terapeutik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental alam dapat memberikan dampak positif terhadap kesehatan dan kesejahteraan. Salah satu pengaplikasiannya yang dapat diterapkan yaitu melalui sekolah alam, sekolah yang berbasis alam yang memiliki tujuan untuk mengembalikan nilai-nilai esensial manusia yang menyatu dengan alam. Di sekolah alam, siswa bebas berinteraksi dengan alam terbuka. Siswa terlihat ceria dan *enjoy* belajar tanpa tekanan apapun dan sekolah tidak menjadi tempat yang membosankan. Hal inilah yang yang terpenting, sehingga anak tidak mudah stres dan jenuh.

**Kata Kunci:** Terapi Alam, Stres Ringan, Kesehatan Mental, Sekolah Alam

### 1. PENDAHULUAN

Dewasa ini perubahan tata nilai kehidupan berjalan begitu cepat karena pengaruh globalisasi. Masyarakat menghadapi masalah yang semakin beragam sebagai akibat modernisasi dan perkembangan dunia. Setiap manusia di dalam kehidupan sehari-harinya tentu pernah mengalami kegagalan atau ketidaksesuaian kenyataan yang dihadapi dengan harapan sebelumnya. Kondisi ini dapat mengarahkan dia ke situasi yang tidak nyaman, yang membuat dirinya sedih, cemas, ragu-ragu, atau bingung. Kondisi ini adalah salah

satu ciri adanya gangguan psikis, yang mana di bidang psikologi di antaranya dikenal sebagai kondisi stres.

Penelitian menunjukkan bahwa stres memberi kontribusi 50 sampai 70 persen terhadap timbulnya sebagian besar penyakit seperti penyakit kardiovaskuler, hipertensi, kanker, penyakit kulit, infeksi, penyakit metabolik dan hormon, serta lain sebagainya. Ketika seseorang mengalami stres yang berat, akan memperlihatkan tanda-tanda mudah lelah, sakit kepala, hilang nafsu, mudah lupa, bingung, gugup, kehilangan gairah seksual, kelainan pencernaan dan tekanan darah tinggi. Orang hidup tidak mungkin terhindar dari stres untuk itu kita harus dapat menyikapi dan mengelola stres dengan baik sehingga kualitas hidup kita menjadi lebih baik.

Dalam diri manusia aspek kesehatan mental merupakan hal yang sangat penting, di samping itu, fisiknya juga tetap yang terpenting bagi diri manusia. Kesehatan psikis kerap sangat berpengaruh pada kesehatan fisiknya, dalam kata lain fisik bisa sakit hanya karena psikisnya yang tidak baik. Namun pada kenyataannya, kesehatan mental ini terkadang sering diabaikan oleh sebagian masyarakat hanya karena mereka memiliki keterbatasan dalam pengetahuan pentingnya kesehatan mental, di samping itu mereka merasa bahwa terapi-terapi dalam penyakit mental ini dianggap rumit dan harus mengeluarkan biaya yang lumayan memakan. Juga di sisi lain kurangnya kesadaran terhadap alam sekitar bahwa sebenarnya alam itu juga bisa untuk menjadi bentuk terapi dari permasalahan mental ini. Disini penulis akan memberikan solusi atau sedikit cara untuk meminimalisir dari penyebab-penyebab gangguan stres yang menimpa stresor.

## **2. KAJIAN TEORITIS**

Untuk mengetahui objek penelitian dan ruang lingkup dalam penelitian ini, penulis sudah melakukan eksplorasi dari beberapa literatur. Hal ini dilakukan agar tidak terjadi duplikasi yang serupa dengan penelitian yang sebelumnya. Diantara beberapa literatur tersebut, yaitu

Pertama, penelitian yang dilakukan oleh Superwiratni dan Yayan Sugiarto dengan judul *Fenomena Self Healing Untuk Penghilang stres Sebagai Promosi Pariwisata Melalui Destinasi Hidden Gem Jungle Milk Lembang*. Hasil dari penelitian tersebut yaitu *Healing* melalui pariwisata termasuk dalam strategi penghilang stres yang berorientasi pada kegiatan defensive melalui pengontrolan emosi. Kegiatan yang dilakukan dengan mencari dan menciptakan ketenangan serta rileksasi melalui pariwisata menjadi salah satu indikator dari kualitas pengontrolan emosi dan kualitas/kepuasan

hidup. Ketenangan yang didapatkan akan meningkatkan kualitas psikologis yang baik dari waktu ke waktu. Lebih tepatnya, *healing* dapat dilakukan melalui wisata alam, wisata budaya dan wisata minat khusus seperti: kuliner, wisata edukasi, wisata halal dan *eco tourism*.

*Kedua*, penelitian yang dilakukan oleh Suminah dan Leony Ciputri yang berjudul Analisa Stres dan Cara Mengatasi dengan Pendekatan Menurut Hipnoterapi. Tujuan dari penelitian ini yaitu untuk mengetahui dan menganalisa bagaimana stres dapat muncul dan bagaimana pendekatan yang dapat dilakukan menurut Hipnoterapi. Hasil yang diharapkan dari hipnoterapi, stres dapat dikendalikan dan seseorang agar dapat hidup lebih baik, terbebas dari stres. Dengan hipnoterapi, kekuatan alam bawah sadar yang mempengaruhi pikiran dapat diperbaiki ke arah yang lebih positif.

*Ketiga*, jurnal dengan judul Meditasi Dengan Suara Alam Dapat Menurunkan Stres Pada Mahasiswa Keperawatan yang diteliti oleh Ni Luh Komang Sri Ayunia dkk. Hasil penelitian tersebut yaitu saat seseorang melakukan meditasi akan terjadi penurunan hormon stres yaitu katekolamin epineprin (EP) dan norepineprin(NE), yang menyebabkan detak jantung melambat, tekanan darah menjadi normal, dan pernafasan menjadi tenang. Ketika seseorang mendengarkan musik akan terjadi penurunan *Adrenal Corticotropin Hormon (ACTH)*, sehingga timbul rasa senang, bahagia, rileks, dan membantu mengurangi kecemasan dan dapat mengurangi stres). Ketika terapi meditasi dengan musik suara alam diberikan secara bersamaan, hal tersebut memberikan manfaat yang lebih maksimal. Terapi ini dapat menjadi alternatif terapi komplementer bagi perawat jiwa dalam mengatasi masalah stres pada mahasiswa.

Penelitian ini berbeda dengan penelitian-penelitian sebelumnya karena dalam penelitian ini membahas tentang fungsi alam sebagai pereda stres. Salah satu pengaliksiannya yaitu dapat diterapkan pada sekolah alam, dengan sekolah alam siswa bebas berinteraksi dengan alam terbuka. Siswa terlihat ceria dan *enjoy* belajar tanpa tekanan apapun dan sekolah tidak menjadi tempat yang membosankan, sehingga anak tidak mudah stres dan jenuh.

### **3. METODE PENELITIAN**

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif termasuk dalam kategori penelitian pustaka (*library reseacrh*). maka dalam proses pengumpulan datanya, penulis menghimpun data berupa informasi melalui literature-literatur yakni buku, artikel, jurnal, maupun karya lainnya yang berkaitan dengan topik yang dikaji.

#### 4. HASIL DAN PEMBAHASAN

##### Gangguan Jiwa (Stres)

Seseorang yang tidak sehat secara mental adalah individu yang tidak mampu menyesuaikan diri dalam empat area kehidupan. *Pertama*, tidak mampu berelasi secara sosial. *Kedua*, mengalami gangguan secara emosi, diantaranya depresi, dan mudah cemas. *Ketiga*, mereka yang mengalami gangguan tidur (*insomnia*), tidak mampu mengontrol berat badannya dan merusak tubuh lewat kebiasaan merokok berlebihan, minum alkohol dan zat adiktif lainnya. *Keempat*, mudah mengalami kelelahan dan kebosanan yang sangat dalam bekerja atau bekerja dengan berlebihan.

Perkembangan masyarakat yang semakin cepat memang membawa kemajuan luar biasa dalam segala bidang. Tetapi, disisi lain kita harus membayar mahal. Sebab, dampak negatif dari kemajuan itu telah menimbulkan berbagai jenis gangguan jiwa dalam diri manusia, khususnya gangguan yang menimpa anggota masyarakat yang tidak siap menghadapi akselerasi perubahan sosial yang ada. Akibatnya masyarakat lebih rentan mengalami stres dan kecemasan apabila kebutuhan tersebut tidak terpenuhi.

Stres merupakan suatu situasi-kondisi yang menekan jiwa (batin) seseorang. Dalam tingkat ringan, stres justru dapat meningkatkan kegairahan hidup dalam melawan tantangan, tetapi bila stres semakin meningkat pada tingkat yang semakin berat, dapat menimbulkan ketegangan syaraf, dan berdampak pada penderitaan tidak hanya fisik, tetapi juga jiwa (batin) kita. Bagi setiap orang, stres adalah sesuatu yang sangat menyebalkan, seolah-olah otak kita pusing tujuh keliling, lebih sakit daripada sakit kepala yang sebenarnya. Proses emosional seseorang yang dilanda stres, bagaikan diterpa badai, baginya dapat menyisakan kepedihan batin yang mendalam.

Namun perlu ditekankan disini, stres tidak selamanya membuat orang menjadi tidak waras sehingga terpaksa harus berada di rumah sakit jiwa. karena stres mempunyai beberapa tingkatan. Jadi selama individu tersebut masih mengalami stres yang ringan, maka individu tersebut hanya akan sering memikirkannya dan berusaha untuk memecahkan masalah yang menjadi penyebab stres. Stres dengan intensitas yang kecil dapat memotivasi serta dijadikan stimulus untuk perubahan dan perkembangan, sehingga dalam hal ini stres dianggap sebagai hal positif. Meskipun begitu, stres yang terakumulasi secara terus menerus tanpa adanya solusi akan memunculkan bermacam-macam gangguan psikologis seperti depresi atau gangguan jiwa yang lebih berat.

Stres sebagai ketidakmampuan mengatasi ancaman yang dihadapi oleh mental, fisik, emosional, dan spiritual manusia, yang pada suatu saat dapat mempengaruhi

kesehatan fisik manusia tersebut. Persepsi terhadap stres sebenarnya berasal dari perasaan takut atau marah. Perasaan ini dapat diekspresikan dalam sikap tidak sabar, frustrasi, iri, tidak ramah, depresi, bimbang, cemas, rasa bersalah, khawatir atau apati. Contohnya yaitu ketika ditempat kerja, perasaan ini dapat muncul dalam sikap yang pesimis, tidak puas, produktivitas rendah, dan sering absen. Emosi, sikap, dan perilaku kita yang terpengaruhi stres dapat menyebabkan masalah kesehatan yang serius. Ketegangan dapat mudah dengan muncul akibat kejenuhan yang timbul dari beban kerja yang berlebihan.

Tidak semua orang yang mengalami stresor psikososial yang sama akan mengalami stres, tergantung pada kepribadian dan bagaimana coping yang dilakukan ketika stres dialami. Stres yang dialami individu juga bisa mengakibatkan efek yang berbeda-beda. Menurut Berne dan Selye, ada beberapa jenis stres berdasar pada efeknya yaitu *Eustres*, *Distres*, *Hiperstres*, *Hypostres*. *Eustres* (*good stres*) merupakan stres yang menimbulkan stimulasi dan kegairahan, sehingga memiliki efek yang bermanfaat bagi individu yang mengalaminya. *Distres* merupakan stres yang memunculkan efek yang membahayakan bagi individu yang mengalaminya. Misalnya, tuntutan yang tidak menyenangkan atau berlebihan yang menguras energi individu sehingga membuatnya lebih mudah jatuh sakit. *Hiperstres*, yaitu stres yang berdampak luar biasa bagi yang mengalaminya. Contohnya, stres akibat serangan teroris. *Hypostres* merupakan stres yang muncul karena kurangnya stimulasi. Contohnya, stres karena bosan atau pekerjaan rutin.

### **Sekilas Tentang Alam**

Kata alam adalah terjemahan dari kata bahasa Inggris "*nature*", yang berasal dari kata Latin *natura* atau "kualitas esensial, kecenderungan alami" dan secara harfiah pada zaman kuno berarti "dilahirkan". *Natura* adalah terjemahan Latin dari bahasa Yunani. kata *physis* awalnya dikaitkan dengan kualitas yang melekat pada tumbuhan, hewan, dan banyak fitur lain di dunia.

Dalam UUD Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 33 ayat (3) yang berbunyi "Bumi, air dan kekayaan yang terkandung di dalamnya dikuasai oleh negara dan dipergunakan sebesar-besarnya bagi kemakmuran rakyat". Maka sebagai masyarakat Indonesia bisa dimaknai bersama terkait UUD Pasal 33 ayat (3) bahwa semua kekayaan alam yang ada di ruang lingkup Indonesia, bisa dimanfaatkan sebagai salah satu perwujudan alam adalah sebaik-baiknya tempat.

Pada hakikatnya, alam adalah lingkungan sekitar dimana tempat hidupnya manusia. Pengertian alam ini bisa diklasifikasikan pada beberapa maksud tertentu, diantaranya ialah bumi, air, gunung, sungai, gua, hewan, tumbuhan dan kekayaan-kekayaan alam lainnya termasuk manusianya itu sendiri. Maka alam itu bisa dimaknai tergantung pandangan seseorang terhadap alam itu sendiri.

Alam adalah salah satu wujud ciptaan Tuhan yang seharusnya dijaga dan dilindungi manusia, karena alam pun diciptakan untuk kebutuhan manusia itu sendiri. Maka sudah seharusnya menghormati dan menjaga alam itu kewajiban manusia. Alam semesta merupakan tempat dimana manusia tinggal, sedangkan tadabbur alam merupakan sebuah metode bagi manusia untuk lebih mengenali tempat yang ditinggalinya. Dengan tujuan, untuk kedamaian hidup manusia itu sendiri. Sehingga muncul sebuah perenungan dan hikmah bahwa alam adalah sesuatu yang pantas untuk dijaga dan dilindungi.

Alam berfungsi sebagai media untuk memenuhi kebutuhan konsumtif manusia. Hubungan antara manusia, alam, dan Tuhan merupakan sebuah bentuk dari memaknai tadabbur alam. Dengan mengenal alam, manusia akan lebih mengenal dirinya. Dan manusia, yang mengenal dirinya maka akan mengenal Tuhannya.

Semilirnya angin, sejuknya udara, hijaunya pepohonan atau sawah, gemerciknya air sungai yang bening, mendesirnya ombak, kicau burung, merahnya rembulan atau mentari yang sedang menaiki cakrawala timur, jinggalnya langit dikala mentari menuruni cakrawala barat, putih peraknya rembulan, ini semua adalah keindahan-keindahan alam karunia Tuhan yang menunggu kita untuk menikmatinya. Untuk menikmati alam-Nya tidak perlu pergi jauh-jauh dengan biaya mahal. Keindahan alam murni menampak disekitar kita. Dalam soal menikmati keindahan alam pikiran kita tidak perlu terlalu terpancang pada pendapat umum. Jangan berpikir bahwa keindahan alam hanya ada diobjek-objek wisata yang dikenal dan banyak dikunjungi. Tempat seperti itu tak jarang malah menjadi tempat yang kurang indah karena terlalu banyak orang berada disana. Untuk menikmati alam, yang kita butuhkan adalah keterbukaan mata dan hati. Keterbukaan hati ini penting supaya terjadi peleburan jiwa alam dan jiwa manusia, supaya terjadi semacam komunikasi dari hati ke hati antara alam dan manusia.

## **Terapi Alam Sebagai Media Mengatasi Stres**

Alam dapat berperan dan menjadi terapi bagi meningkatnya jumlah masalah kesehatan mental di masyarakat. Kawasan-kawasan yang hijau diakui memiliki kemampuan untuk memberikan kesehatan dan kesejahteraan masyarakat karena kemampuannya untuk membentuk pikiran yang sehat, mengurangi stres dan meningkatkan kesehatan fisik.

Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial. Artinya, manusia membutuhkan ikatan atau hubungan yang intim dengan orang-orang terdekat dalam masyarakat. Ikatan tersebut sangat penting bagi manusia sebab menjadikan seseorang tahan terhadap stres dan kecemasan. Tiada yang lebih melelahkan daripada menahan stres yang berkepanjangan. Dengan berlalunya waktu, si penderita menjadi terasa terkena penyakit empat L yaitu lesu, letih, lemes, loyo, baik pikiran maupun perasaannya.

Berpikir terus-menerus saja sudah cukup membuat kelelahan bagi distress, tetapi ia masih ada sisa untuk memikirkan jalan keluarnya. Akan tetapi, setelah energi pikirannya semakin kehilangan daya, ia tidak mampu lagi untuk memikirkan masalah kemajuan kini, kehidupan lain yang harus dilaluinya, kecuali terus terkonsentrasi pada persoalan yang sangat menekan dirinya itu, sepanjang harinya. Begitu ia mencoba memikirkan jalan lain, seketika itu yang tampak adalah halusinasi yang menakutkan dan menyebarkan, dan kondisi ini terus mencengkeram pikiran dan perasaannya.

Gejala yang dirasakan adalah semakin bosan dengan pekerjaannya yang dahulu disenanginya, mulai kurang peka terhadap situasi di sekelilingnya, daya konsentrasi dan daya ingat mulai menurun, serta timbulnya perasaan ketakutan dan kecemasan yang tidak dapat dijelaskan apa penyebabnya.

Salah satu cara untuk mengantisipasi dan mengurangi gangguan stres yang menimpa tersebut yaitu dengan melakukan terapi alam atau *nature therapy*. *Nature therapy* atau terapi alam menjadi salah satu cara yang menjadi pilihan untuk mengatasi stres yang kerap dialami. Menurut Pálsdóttir, A.M, dkk terapi berbasis alam dilakukan di luar ruangan dimana lingkungan luar ruangan menjadi hal yang penting. Treatment ini dipercaya cukup ampuh untuk meningkatkan suasana hati. Komunitas pecinta alam sering kali dianggap sebagai tempat pelarian bagi banyak orang untuk melepaskan stres. Aktivitas di alam, seperti mendaki gunung, berkemah, atau sekadar berjalan-jalan di hutan, dipercaya memiliki efek terapeutik yang dapat meningkatkan kesejahteraan mental. Beberapa orang juga memilih melakukan terapi alam karena mengikuti trend yang sedang ramai dibicarakan. Alam dapat memberikan dampak positif terhadap

kesehatan dan kesejahteraan. Manusia dan alam selalu terhubung yang membentuk harmonisasi, kebutuhan hidup manusia dihasilkan dari alam sehingga manusia sudah sepatutnya menjaga dan merawat alam agar tercipta ekosistem yang baik.

Kontak dengan alam terbuka dapat digunakan sebagai media terapeutik yang layak bagi orang-orang dengan gangguan kesehatan mental. Salah satu manfaat biopsikososial dari rekreasi di alam terbuka adalah manfaat emosional, hal ini meliputi perbaikan suasana hati, pengalihan dari gangguan kesehatan mental, peningkatan mekanisme coping, peningkatan kemampuan untuk mengatasi tantangan, kematangan emosi yang berkembang, dan peningkatan penerimaan diri.

Adapun upaya yang lainnya yaitu melakukan penyatuan dengan alam. Selalu ada kemungkinan seseorang akan merasa nyaman dan dimaafkan, karena alam ada dimanamana. Sebagai penghuni alam kita memiliki kesempatan besar untuk hidup dengan rasa memiliki. Berdasarkan alasan itu saja adalah penting menggabungkan alam dengan praktik penyembuhan untuk membantu dalam relaksasi dan pereda stres. Pemandangan yang spektakuler dapat membuat semua orang terpesona. Seumur hidup pun tidak akan cukup untuk menyelami potongan kecil alam yang sangat luas ini.

Alam membantu kita menjelajahi keindahan dan berbagai inspirasi dengan merefresh kembali otak yang jenuh. Alam dapat menghilangkan kebosanan dengan membangkitkan kembali rasa penasaran dan ingin tahu. Baik itu mendaki gunung, memancing di danau, ataupun hanya melihat sawah-sawah hijau, para pasien akan menemukan kebahagiaan dalam pelukan alam. Kebun-kebun akan menyajikan berbagai macam warna, suara, aroma, dan sentuhan yang akan meluluhkan hati yang keras sekalipun.

Diantara nilai terapeutik alam adalah kemampuannya untuk menyembuhkan penyakit jiwa (stres) dan kesedihan yang mendalam. Alam memuncaki daftar obat penenang yang manjur dan pereda stres. Suara air mengalir saja terbukti bisa menurunkan tekanan darah. Alam sangat berguna dalam membangun hubungan terapeutik antara pasien dan penyedia pelayanan kesehatan sehingga sejam berjalan-jalan bersama di hutan dapat memiliki dampak yang jauh lebih besar.

Pada tahun 1984 seorang ahli ekologi dan sosiobiologi Amerika yang bernama Wilson, mengusulkan konsep biophilia yang menghubungkan manusia dan alam. Menurutnya, manusia memiliki otak dan pikiran yang memiliki hubungan dengan alam, dan hanya dengan bantuan hubungan inilah seseorang berkembang atau tumbuh secara

normal. Wilson juga menambahkan bahwa nilai-nilai yang diberikan manusia kepada alam adalah natural (bawaan), ada dan tersimpan dalam diri manusia.

Di alam bebas ada banyak kombinasi warna berbeda di alam yang dapat berfungsi sebagai terapi bagi orang yang menderita gangguan jiwa atau mental disorder. Dari segi psikologis, biru tua dapat merangsang pemikiran positif, sedangkan biru muda menenangkan pikiran dan meningkatkan konsentrasi. Misalnya, warna biru langit dan laut dapat memberikan efek menenangkan dan mendorong orang untuk berkomunikasi. Sementara, warna hijau sering dilambangkan dengan identitas alam dengan rimbunnya pepohonan hijau yang dikenal menciptakan suasana segar, damai dan santai yang dapat memiliki efek relaksasi dan menenangkan. Hijau ini dapat membantu seseorang dalam situasi stres untuk menyeimbangkan emosinya dan mendorong keterbukaan dalam komunikasi.

### **Aplikasi Penerapan Pendekatan Alam Terhadap Sekolah Alam**

Keberadaan Sekolah Alam yang saat ini mulai marak di lingkungan kita sepertinya menjadi alternatif baru dalam dunia pendidikan yang sedang mengalami kejenuhan dan stagnasi. Bagi kalangan yang kritis terhadap dunia pendidikan menyadari betapa pentingnya menghadirkan sekolah berwajah humanis yang selama ini belum terakomodir dalam sekolah formal pada umumnya. Maka, kehadiran sekolah alam ini dapat menjadi angin segar untuk menghidupkan kembali nilai-nilai kemanusiaan dalam dunia pendidikan.

Sekolah alam merupakan model sekolah yang memberikan peluang kepada peserta didik untuk dapat berkembang sesuai dengan potensinya tanpa dibatasi oleh kegiatan eksternal berupa pengaturan yang baku dan merupakan salah satu upaya penyelenggaraan sistem pendidikan yang secara komprehensif memadukan konsep keseimbangan antara nilai, sikap, pengetahuan, kecerdasan, keterampilan, kemampuan, komunikasi, serta kesadaran akan ekologi lingkungan. Serta sekolah yang berbasis alam yang memiliki tujuan untuk mengembalikan nilai-nilai esensial manusia yang menyatu dengan alam.

Sekolah alam yang saat ini sudah berkembang di Indonesia memberikan metode pengajaran yang berbeda dengan sekolah-sekolah yang ada pada umumnya. Sebuah sekolah dibangun untuk mencerdaskan anak yang bodoh dan memperbaiki anak yang nakal kembali dipertanyakan. Sekolah alam menjadi *agent of change* (agen perubahan)” Dengan menerapkan Multiple Intelligence Research (berbagai macam penelitian) kepada

setiap siswa pada setiap tahun, ternyata tidak ada siswa yang bodoh. Setiap siswa mempunyai kecenderungan kecerdasan dan gaya belajar yang beragam dan harus dihargai.

Dalam konsep sekolah alam ada beberapa kriteria, yaitu alam sebagai ruang belajar, alam sebagai media dan bahan ajar, dan alam sebagai objek pembelajaran. Alam sebagai ruang belajar maksudnya yaitu proses pembelajaran yang interaktif tanpa ada sekat-sekat dinding kelas. Alam sebagai media dan bahan ajar yaitu memanfaatkan berbagai jenis benda yang ada di alam sebagai pendukung efektifitas program pembelajaran. Sedangkan alam sebagai objek pembelajaran yaitu gejala-gejala alam dan kepekaan anak dimaksudkan untuk menyadarkan akan ke-Maha Kuasaan Allah SWT.

Adapun ciri khas dari sekolah alam yaitu anak didik lebih banyak belajar di alam terbuka, metode belajar mengajar lebih banyak menggunakan metode action learning, yaitu anak didik belajar melalui pengalaman. Jika mengalaminya secara langsung, ia akan belajar lebih bersemangat, tidak bosan, dan lebih aktif, dan yang terpenting lagi penggunaan alam sebagai media belajar bertujuan agar murid lebih peduli dengan lingkungan dan bisa menerapkan pengetahuan yang dipelajari.

Sekolah alam menekankan pada proses belajar dari alam sekitar untuk dikaitkan dengan materi yang sedang dipelajari oleh setiap siswa. Oleh karenanya, kegiatan belajar umumnya dilakukan diluar kelas. Adanya penekanan ini membuat siswa dan guru memiliki interaksi yang lebih aktif. Hal tersebut disebabkan karena cara belajar umumnya dilakukan dalam bentuk diskusi atau percobaan, sehingga siswa lebih banyak terlibat secara langsung dan guru menjadi fasilitator yang banyak melakukan interaksi dengan siswa.

Sekolah Alam penekanannya bukan pada nilai tetapi pada tingkah laku dan proses pembelajaran. Jadi tidak ada tes, tidak ada nilai, tidak ada ranking. Murid-murid 'dinilai' oleh guru-guru mereka melalui interaksi setiap hari. Karena penekanannya bukan pada nilai, anak-anak berkebutuhan khususpun bisa masuk disini, seperti murid autis dan hiper aktif. Kegiatan pembelajaran yang dilakukan melalui praktek langsung. Karena sekolah ini lebih mirip sebuah kebun besar dengan pohon-pohon dan rumput, sekolah menjadi seperti laboratorium hidup. Murid-murid belajar matematika, ilmu pengetahuan alam dan ilmu lain, langsung dari lingkungan mereka.

Belajar di alam terbuka adalah satu metode guna menyampaikan materi-materi yang tidak dapat disampaikan didalam kelas. Belajar dengan menggunakan alam sebagai media akan menumbuhkan potensi-potensi dan bakat yang terpendam yang merupakan

suatu kekhususan yang terdapat dalam setiap peserta didik. Pendekatan proses belajar yang menggunakan direct line atau hubungan interaksi langsung antara pendidik dan peserta didik menimbulkan suatu korelasi yang positif dalam pembentukan karakter. Disana peserta didik akan dihadapkan tantangan yang harus mereka atasi, tantangan itulah yang akan membangun nilai-nilai positif yang mempunyai kekuatan untuk menghadapi kehidupan dan penghidupan.

Proses belajar yang dilakukan pada alam terbuka secara tidak langsung mengasah kecerdasan logika dan kreativitas anak. Hal tersebut disebabkan anak kerap dihadapkan pada masalah yang nyata sehingga menuntut anak untuk mencari jalan keluar atas permasalahan tersebut. Selain itu, kegiatan yang dilakukan dialam juga menstimulasi kecerdasan naturalistik anak. Di sekolah alam, anak diajarkan untuk peka terhadap alam sekitar sehingga memiliki kesadaran untuk turut serta menjaga lingkungan untuk masa depan generasi berikutnya.

Di sekolah alam, anak didik dibebaskan bereksplorasi, bereksperimen dan berekspresi tanpa dibatasi sekat-sekat dinding yang mengekang rasa ingin tahu mereka yang membatasi interaksi mereka dengan kehidupan yang sebenarnya yang membuat mereka berjarak dan tidak akrab dengan alam lingkungan mereka. Anak didik dibebaskan menjadi diri mereka, dan mengembangkan potensi diri untuk tumbuh menjadi manusia yang berkarakter, berakhlak mulia, berwawasan ilmu pengetahuan dan siap menjadi pemimpin sesuai hakikat menciptakan manusia untuk menjadi pemimpin di muka bumi.

Uniknya, di sekolah alam bukan hanya anak saja yang belajar, orangtua pun ikut serta. Sekolah alam merupakan sekolah yang berbasis komunitas, jadi para orangtua pun dituntut untuk turut berpartisipasi aktif. Bukan hanya dalam benruk materi, tetapi juga berupa dukungan tenaga dan gagasan. Di sekolah alam, siswa bebas berinteraksi dengan alam terbuka. Siswa terlihat ceria dan enjoy belajar tanpa tekanan apapun dan sekolah tidak menjadi penjara yang membosankan. Hal inilah yang yang terpenting, sehingga anak tidak mudah stres dan jenuh. Belajar menjadi sesuatu yang menyenangkan. Bahkan menjadi sebuah kebutuhan yang datang dari dalam diri anak didik bukan menjadi sebuah keterpaksaan.

## **5. KESIMPULAN**

Aktivitas dan gaya hidup yang tidak sehat merupakan salah satu penyebab terjadinya stres. Salah satu upaya untuk meredakan stres yaitu dengan bertadabbur alam. atau lebih dikenal dengan menikmati alam atau berjalan-jalan di alam seperti mendaki gunung, memancing di danau, ataupun hanya melihat sawah-sawah hijau, maka akan menemukan kebahagiaan dalam pelukan alam. Kebun-kebun akan menyajikan berbagai macam warna, suara, aroma, dan sentuhan yang akan meluluhkan hati yang keras sekalipun. Hal ini dapat menurunkan tingkat kecemasan hingga tekanan mental pada tubuh.

Salah satu pengaliksiannya yaitu dapat diterapkan pada sekolah alam. Sekolah alam merupakan salah satu upaya penyelenggaraan sistem pendidikan yang secara komprehensif memadukan konsep keseimbangan antara nilai, sikap, pengetahuan, kecerdasan, keterampilan, kemampuan, komunikasi, serta kesadaran akan ekologi lingkungan. Serta sekolah yang berbasis alam yang memiliki tujuan untuk mengembalikan nilai-nilai esensial manusia yang menyatu dengan alam.

Adapun ciri khas dari sekolah alam yaitu anak didik lebih banyak belajar di alam terbuka, metode belajar mengajar lebih banyak menggunakan metode action learning, yaitu anak didik belajar melalui pengalaman. Jika mengalaminya secara langsung, ia akan belajar lebih bersemangat, tidak bosan, dan lebih aktif, dan yang terpenting lagi penggunaan alam sebagai media belajar bertujuan agar murid lebih peduli dengan lingkungan dan bisa menerapkan pengetahuan yang dipelajari.

Di sekolah alam, siswa bebas berinteraksi dengan alam terbuka. Siswa terlihat ceria dan enjoy belajar tanpa tekanan apapun dan sekolah tidak menjadi penjara yang membosankan. Hal inilah yang yang terpenting, sehingga anak tidak mudah stres dan jenuh. Belajar menjadi sesuatu yang menyenangkan. Bahkan menjadi sebuah kebutuhan yang datang dari dalam diri anak didik bukan menjadi sebuah keterpaksaan.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, Z. (2009). Ketika stres beraksi: Islam punya solusi. *Jurnal Dakwah dan Komunikasi Komunika*, 3(1), 1-15. <https://doi.org/xxxxxx>
- Adams, P. (2008). Kisah inspiratif seorang dokter eksentrik yang menyembuhkan dengan humor dan kebahagiaan (I. Setiawan, Trans.). Yogyakarta: PT Bentang Pustaka.
- Ayunia, N. L. K. S., Murdhiono, W. R., & Damayanti, S. (2019). Meditasi dengan suara alam dapat menurunkan stres pada mahasiswa keperawatan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(2), 123-130.
- Hasanah, M. (2019). Stres dan solusinya dalam perspektif psikologi dan Islam. *Jurnal Ummul Qura*, 13(1), 45-56. <https://doi.org/xxxxxx>
- Hati, S. T. (2017). Model pendidikan karakter yang baik di sekolah alam. *IJTIMAIYAH: Jurnal Ilmu Sosial Dan Budaya*, 1(2), 78-85.
- Jones, D., & Bartlett. (2003). Manajemen stres (P. Widyastuti, Trans.). Jakarta: EGC.
- Karmila, N., & Suchyadi, Y. (2020). Supervisi pendidikan di sekolah alam Bogor. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran Guru Sekolah Dasar (JPPGuseda)*, 3(1), 50-61. <https://doi.org/xxxxxx>
- Mashar, M. F. (2021). Fungsi psikologis ruang terbuka hijau. *Jurnal Syntax Admiration*, 2(10), 211-221. <https://doi.org/xxxxxx>
- Maulana, H. (2016). Pelaksanaan pendidikan karakter di sekolah alam. *Jurnal Khasanah Ilmu*, 7(1), 123-134. <https://doi.org/xxxxxx>
- Nurfalah, F. B. (2023). Alam sebagai terapi kesehatan mental. In *Gunung Djati Conference Series (Vol. 19, pp. 13-24)*. <https://doi.org/xxxxxx>
- Purnama, D. (2010). Cermat memilih sekolah menengah yang tepat. Jakarta: Gagas Media.
- Qibtiah, E. A., dkk. (2018). Manajemen sekolah alam dalam pengembangan karakter pada jenjang sekolah dasar di School of Universe. *Jurnal Manajemen Pendidikan*, 6(2), 45-58. <https://doi.org/xxxxxx>
- Rahman, H. A. (2019). Alam sekitar sebagai terapi alternatif kesehatan mental. *Jurnal Psikologi dan Kesehatan Sosial*, 3, 67-74.
- Rohinah. (2014). Sekolah alam: Paradigma baru pendidikan Islam humanis. *Nadwa Jurnal Pendidikan Islam*, 8(2), 189-199.
- Silitonga, C. D., Noermartanto, L. H., Al Rohmah, U. N., Muslikah, M., & Mahfud, A. (2024). Nature therapy pada komunitas mahasiswa pecinta alam. *Katalis Pendidikan: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Matematika*, 1(4), 30-40. <https://doi.org/xxxxxx>
- Simanjutak, J. (2008). *Konseling gangguan jiwa dan okultisme: Membedakan gangguan jiwa dan kerasukan setan*. Jakarta: PT Gramedia.

- Sudarsana, I. K. (2016). Membentuk karakter siswa sekolah dasar melalui pendidikan alam terbuka. Institut Hindu Dharma Negeri Denpasar.
- Suminah, & Ciputri, L. (2024). Analisa stres dan cara mengatasi dengan pendekatan menurut hipnoterapi. *Jurnal Trimas: Jurnal Inovasi dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(1), 23-35. <https://doi.org/xxxxxx>
- Superwiratni, & Yayan S. (2024). Fenomena self healing untuk penghilang stres sebagai promosi pariwisata melalui destinasi hidden gem jungle milk Lembang. *Juremi: Jurnal Riset Ekonomi*, 2(1), 11-22. <https://doi.org/xxxxxx>
- Sutiawan, S., & Fauzan, A. (2021). Pengembangan sumber daya manusia di sekolah alam Lampung. *Al-Idarah: Jurnal Kependidikan Islam*, 11(1), 39-49.
- Sutomo, A. (2018). Sekolah untuk anakku. Jakarta: Gramedia.
- Wishnubroto, W. (1991). 10 kiat menjadi bahagia. Yogyakarta: Kanisius.